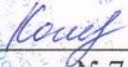


муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Пышминского городского округа  
«Пышминский центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
методического совета  
МБУДО ПГО «Пышминский ЦДО»  
Протокол №71 от «02» сентября 2024 г.

Утверждаю  
Директор МБУДО ПГО  
«Пышминский ЦДО»  
 /Колесова М.А.  
Приказ №71 от «02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
туристско-краеведческой направленности

**«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

возраст учащихся 12 - 18 лет  
срок реализации программы 4 года

*разноуровневая программа: стартовый, базовый уровни*

Автор-составитель:  
Совин Н.Н.,  
педагог дополнительного  
образования

пгт. Пышма  
2024 год

## **1. Основные характеристики**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» относится к туристско–краеведческой направленности, так как ориентирована на всестороннее физическое развитие средствами туризма и краеведения.

Программа составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

7. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование» (до 2024 г.).

8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

9. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

#### **Актуальность общеразвивающей программы.**

Сегодня проблема сохранения и укрепления здоровья россиян стала одним из приоритетов, как государственной социальной стратегии, так и общества в целом. Создание условий для устойчивого духовного и физического совершенствования личности становящегося человека, возрождение национальных культурных традиций в формировании культуры здоровья подрастающего поколения – важная задача всех социальных

институтов. Охрана и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением деятельности и в системе образования.

Одним из эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения, является детско-юношеский туризм.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков.

Актуальность программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностях в привлечении детей любого возраста. Дает учащимся возможности самореализации, развития индивидуальности каждого учащегося, совершенствования коммуникативных и психологических качеств личности, ее физического совершенства.

При осуществлении программы реализуются потребности родителей в занятости детей, в организации продуктивного, содержательного досуга во внеурочное время, в том числе и во время школьных каникул.

Программа составлена на основе:

- Смирнов Д.В. «Спортивный туризм: туристское многоборье», - М: Советский спорт, 2003. – 128 с.
- Константинов Ю.С. Типовая программа дополнительного образования детей «Юные туристы», - М.: ЦДЮТиК, 2004.
- Махов И.И. Типовая программа дополнительного образования детей «Юные туристы – многоборцы», - М.: ФЦДЮТиК, 2007.

**Отличительные особенности общеразвивающей программы** является то, что в разделе «Спортивный туризм» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов в данной последовательности: личной, командной техники пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях, что способствует результативности образовательного процесса, позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанций.

Обучение по данной программе включает, наряду с освоением теории, занятия общей (ОФП) и специальной физической подготовкой (СФП), а также практические занятия по спортивному туризму и ориентированию.

**Адресат общеразвивающей программы.**

Программа адресована учащимся в возрасте 12-18 лет.

Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 12-15 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, овладению как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать. В качестве ведущей выступает общественно-

полезная деятельность в разнообразных формах. При этом его внеурочная деятельность становится как бы осуществляемой активностью. Она содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. Его главная ценность – система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее.

Старший школьный возраст 16-18 лет характеризуется формированием мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности.

Одной из главных задач педагога при реализации данной программы является формирование и совершенствование значимых свойств личности обучающегося путем изменения системы отношений к процессу туристско-краеведческой деятельности, к самому себе и окружающим и создание условий для межличностных отношений, учащихся в рамках сплоченного спортивного коллектива.

В группу принимаются учащиеся, имеющие медицинский допуск к занятиям туризмом.

Комплектование учебных групп осуществляется по возрастным категориям:

1 год обучения – 12-13 лет;

2 год обучения – 13-14 лет;

3 год обучения – 15-16 лет;

4 год обучения – 17-18 лет;

Наполняемость в группах составляет от 10 до 15 учащихся.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятий 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

**Объем общеразвивающей программы-** 816 часов.

1 год обучения – 204 часа;

2 год обучения – 204 часа;

3 год обучения – 204 часа;

4 год обучения – 204 часа.

**Срок освоения общеразвивающей программы – 4 года.**

**Особенности организации образовательного процесса** – модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 4 лет.

**Перечень форм обучения**– фронтальная, групповая, индивидуально – групповая.

**Перечень видов занятий**– беседа, практическое занятие, поход, соревнование.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы**– опрос, наблюдение, тестирование, сдача нормативов, выполнение заданий.

## 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель общеразвивающей программы** - формирование у учащихся туристических навыков, их общефизическое развитие средствами туристско - краеведческой деятельности

**Задачи общеразвивающей программы** -

*Обучающие:*

- приобретение основных знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

*Развивающие:*

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка.

*Воспитательные:*

- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения;

- самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

## 1.3. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный план

Год обучения	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	3	3		Опрос
	Основы туристско-спортивной подготовки	102	11	91	Наблюдение Выполнение заданий Решение проблемных ситуаций Участие в соревнован. по СТ 1-2 класса
	Ориентирование на местности	15	7	8	Опрос Учебные соревнования Наблюдение
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4	Опрос, выполнение заданий
	Общая и специальная физическая подготовка	57	2	55	Опрос, введение дневника самоконтроля, сдача нормативов
	Краеведение	3	1	2	Опрос Учебно-тренировочный

					выход
	Организация и проведение однодневных походов	18	6	12	Наблюдение Выполнение заданий
	Итого	204	32	172	
2	Спортивный туризм, как вид спорта	111	13	98	Наблюдение Решение проблемных ситуаций Выполнение заданий Участие в соревнов.по СТ на дистанциях 2-3 класса
	Ориентирование на местности	18	7	11	Опрос, задания, топографический диктант, участие в соревнов. по СО
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	9	3	6	Наблюдение Выполнение заданий
	Общая и специальная физическая подготовка	48	2	46	Наблюдение Сдача нормативов Учебные соревнования
	Организация и проведения походов	18	4	14	Наблюдение Выполнение заданий
	Итого	204	29	175	
3	Спортивный туризм, как вид спорта	138	7	131	Наблюдение Выполнение заданий Участие в соревнованиях по СТ
	Ориентирование на местности	15	3	12	Наблюдение Задания и упражнения Учебная игра
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	9	4	5	Наблюдение Задания и упражнения
	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	28	Выполнение заданий, сдача нормативов
	Организация и проведение походов и соревнований в полевых условиях	12	20	184	Опрос, наблюдение, задания
	Итого	204	20	184	
4	Спортивный туризм, как вид	137	8	129	Наблюдение

	спорта				Выполнение заданий и упражнений Участие в судействе соревнований по СТ Учебно-тренировочная игра
	Ориентирование на местности	12	2	10	Наблюдение Соревнование Выполнение заданий
	Общая и специальная физическая подготовка	46	1	45	Наблюдение Выполнение заданий, сдача нормативов
	Организация проведения походов или соревнований в полевых условиях	9	3	6	Наблюдение Выполнение заданий Опрос Контрольные сборы
	Итого	204	14	190	
Всего по программе: 816 часов					

### Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
1.1	Спортивный туризм, история развития	2	2	-	Опрос
1.2	Воспитательная роль спортивного туризма	1	1	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>	<b>102</b>	<b>11</b>	<b>91</b>	
2.1	Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-	Опрос
2.2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях				
2.3	Личное снаряжение	2	1	1	Наблюдение Выполнение заданий
2.4	Групповое снаряжение	3	1	2	Наблюдение Выполнение заданий

2.5	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная) 1-2 класса	27	2	25	Наблюдение Решение проблемных ситуаций Выполнение заданий и упражнений
2.6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» 1-2 класса	27	2	25	
2.7	Соревнования по спортивному туризму	42	4	38	Наблюдение Участие в соревнован. по СТ 1-2 класса
<b>3.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
3.1	Основы топографии и картографии	3	2	1	Опрос Выполнение тренир. упражнений
3.2	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности	3	2	1	Опрос Учебные соревнован.
3.3	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях	6	2	4	Наблюдение Выполнение упражнений и заданий
3.4	Топографическая съёмка местности	3	1	2	Наблюдение Выполнение упражнений
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	3	1	2	Опрос Разучивание комплекса гимнастических упражнений
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	Выполнение заданий
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>57</b>	<b>2</b>	<b>55</b>	
5.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	1	-	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1	Ведение дневника само-контроля
5.3	Общая физическая подготовка	33	-	33	Наблюдение выполнение заданий, сдача



					нормативов
5.4	Специальная физическая подготовка	21	-	21	Наблюдение Выполнение заданий Сдача нормативов
6.	<b>Краеведение</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
6.1	История и природные особенности Урала и Свердловской области. Экскурсионные объекты Свердловской области: исторические, природные, заповедные и памятные места.	3	1	2	Опрос Учебно-тренировочный выход
7.	<b>Организация и проведение однодневных походов</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	
7.1	Особенности снаряжения пеших походов	9	3	6	Наблюдение Выполнение заданий
7.2	Особенности тактики и техники пеших походов	9	3	6	Наблюдение Учебный выход
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>32</b>	<b>172</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана 1 год обучения

#### 1. Введение.

##### 1.1 Спортивный туризм, история развития.

**Теория:** Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «дисциплина дистанция», «дисциплина маршрут» (спортивные походы), «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

##### 1.2 Воспитательная роль спортивного туризма.

**Теория:** Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

##### Основы туристско-спортивной подготовки.

##### 2.1. Нормативные документы по спортивному туризму.

**Теория:** Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила проведения соревнований и слётов по туризму с учащимися.

2.2. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

**Теория:** Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревнованиях. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

**Практика:** Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

### 2.3 Личное снаряжение.

**Теория:** Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

**Практика:** Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика само страховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Выполнение заданий.

### 2.4 Групповое снаряжение.

**Теория:** Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

**Практика:** Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора. Выполнение заданий.

### 2.5. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная) 1-2 класса.

**Теория:** Естественные и искусственные препятствия. Технические этапы дистанций 1-2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

**Практика:** Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с само страховкой; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с само страховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных судьями. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Выполнение заданий и упражнений.

### 2.6 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция пешеходная – группа» 1-2 класса.

**Теория:** Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного

туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

**Практика:** Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремля», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий и упражнений.

### 2.7 Соревнования по спортивному туризму

**Теория:** Цели и задачи соревнований по спортивному туризму (1-2 класса дистанций). Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

**Практика:** Участие в учебных соревнованиях по спортивному туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и районного уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях 1-2 класса.

## 3. Ориентирование на местности.

### 3.1 Основы топографии и картографии.

**Теория:** План и карта. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Географические координаты. Виды масштабов карт. Измерение расстояний по карте и на местности.

**Практика:** Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Выполнение тренировочных упражнений.

3.2 Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности.

**Теория:** Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований, судей, контролёров КП. Легенды и оборудование КП. Преследование и сотрудничество на дистанции.

**Практика:** Участие в учебных соревнованиях по ориентированию.

3.3 Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.

**Теория:** Ориентирование с помощью карты в походе. Выбор оптимального пути движения по карте на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Основные технические приёмы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование в лесу, в поле.

**Практика:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Выполнение заданий и упражнений.

#### 3.4. Топографическая съёмка местности.

**Теория:** Способы составления плана местности. Съёмка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

**Практика:** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Работа с картами различного масштаба. Копирование на кальку участка топографической карты. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Выполнение упражнений.

#### 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму

**Теория:** Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена. Режим питания, питьевой режим в походе и на соревнованиях. Процедуры закаливания воздухом, водой солнцем. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Предупреждение мозолей, потёртостей и других травм.

**Практика:** Применение средств личной гигиены на соревнованиях и во время тренировочного процесса. Способы обеззараживания питьевой воды. Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

#### 4.2. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

**Теория:** Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.

**Практика:** Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Строение и функции организма человека, и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат, мышцы, сердце и сосуды, дыхание и газообмен, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

**Теория:** Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о самоконтроле, о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

**Практика:** Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

**Практика:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Командные игры в спортивном зале (баскетбол, футбол, волейбол), упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). На местности: спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересечённой местности. Подвижные игры и эстафеты. Выполнение упражнений. Сдача нормативов.

5.4. Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов-спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

**Практика:** Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной, на

дистанции от 5 до 20 км. Бег в "гору". Преодоление полосы препятствий для каждого конкретного вида. Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага и т.д. Развитие координации: кувырки, перебаты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправы через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической стенке, лестнице, в том числе без помощи ног, подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, со специальными заданиями. Развитие силы: ходьба "гусиным шагом" в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Метание различных предметов. Развитие гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, "полушпагаты", "шпагаты", маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений. Выполнение упражнений. Сдача нормативов.

## **6. Краеведение**

6.1. История и природные особенности Урала и Свердловской области. Экскурсионные объекты Свердловской области: исторические, природные, заповедные и памятные места.

**Теория:** Знакомство с историей и природными особенностями Урала и Свердловской области. Экскурсионные объекты Свердловской области: исторические, природные, заповедные и памятные места.

**Практика:** Учебно-тренировочный выход к памятнику природы порог Ревун.

## **7. Организация и проведение однодневных походов.**

7.1. Особенности снаряжения пеших походов (выходного дня).

**Теория:** Перечень группового снаряжения для пеших походов, отличия.

**Практика:** Подготовка снаряжения для учебно-тренировочного выхода. Выполнение заданий.

7.2. Особенности тактики и технике пеших и лыжных походов.

**Теория:** Тактика преодоления естественных препятствий в пеших походах.

**Практика:** Учебно-тренировочный выход в район Басаргинской горы.

**Учебный (тематический) план**  
2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>111</b>	<b>13</b>	<b>98</b>	
1.1	Классификация видов спортивного туризма	1	1	-	Опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-	Опрос
1.3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1	1	-	Опрос
1.4	Личное снаряжение	3	1	2	Выполнение заданий
1.5	Групповое снаряжение	3	1	2	Выполнение заданий
1.6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная) 2-3 класса.	24	1	23	Наблюдение Решение проблемных ситуаций, Выполнение заданий
1.7	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» 2-3 класса.	21	1	22	Наблюдение Решение проблемных ситуаций, Выполнение заданий
1.8	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» 2-3 класса.	12	2	10	Наблюдение Решение проблемных ситуаций Выполнение заданий
1.9	Соревнования по спортивному туризму	45	4	41	Участие в соревнов. по СТ на дистанциях 2-3 класса
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	
2.1	Правила по спортивному ориентированию	1	1	-	Опрос
2.2	Условные знаки спортивных карт	2	1	1	Топограф. диктант
2.3	Техника ориентирования	3	1	2	Ориентиров. на маркированной трассе
2.4	Тактика ориентирования	3	2	1	Выполнение

					заданий
2.5	Соревнования по спортивному ориентированию	9	2	7	Участие в соревнованиях по СО
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	3	1	2	Опрос, Выполнение заданий
3.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	Наблюдение Выполнение заданий
3.3	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Выполнение заданий
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья	1	1	-	Опрос
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1	Наблюдение Ведение дневника самоконтроля
4.3	Общая физическая подготовка	24	-	24	Наблюдение Выполнение заданий Сдача нормативов.
4.4	Специальная физическая подготовка	21	-	21	Конкурсы, выполнение заданий Сдача нормативов.
<b>5.</b>	<b>Организация и проведения походов</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
5.1	Особенности естественных препятствий в пеших походах.	9	2	7	Учебно-тренировочный выход
5.2	Тактика и техники преодоления естественных препятствий в пеших походах.	9	2	7	Учебно-тренировочный выход
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>29</b>	<b>175</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана 2 год обучения

### 1. Спортивный туризм, как вид спорта.



1.1. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

**Теория:** Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.

**Теория:** Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Техника безопасности и правила поведения учащих на занятиях и соревнованиях.

**Теория:** Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

1.4. Личное снаряжение.

**Теория:** Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для походов. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

**Практика:** Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка и совершенствование личного снаряжения. Выполнение заданий.

1.5. Групповое снаряжение

**Теория:** Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор:

оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Хранение и использование группового снаряжения.

**Практика:** Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Комплектование ремонтного набора. Выполнение заданий.

1.6. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 2- 3 класса.

**Теория:** Естественные и искусственные препятствия. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

**Практика:** Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Выполнение заданий.

1.7. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная- связка» 2-3 класса.

**Теория:** Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

**Практика:** Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий.

1.8. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная- группа» 2- 3 класса.

**Теория:** Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

**Практика:** Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Работа на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

Работа с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

Работа с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

Работа с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил. Выполнение заданий.

#### 1.9. Соревнования по спортивному туризму.

**Теория:** Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

**Практика:** Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и районного уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 2-3 класса.

### Тема 2. Ориентирование на местности

#### 2.1. Правила по спортивному ориентированию

**Теория:** Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

#### 2.2. Условные знаки спортивных карт

**Теория:** Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

**Практика:** Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

#### 2.3. Техника ориентирования

**Теория:** Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

**Практика:** Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

#### 2.4. Тактика ориентирования

**Теория:** Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

**Практика:** Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени. Выполнение заданий.

## 2.5. Соревнования по спортивному ориентированию.

**Теория:** Цели и задачи, Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

**Практика:** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и районного уровней.

### 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

**Теория:** Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

**Практика:** Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Выполнение заданий.

### 3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

**Теория:** Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

**Практика:** Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Приёмы обеззараживания питьевой воды различными способами. Выполнение заданий.

### 3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

**Теория:** Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

**Практика:** Выполнение заданий по изготовлению носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

## 4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Строение и функции организма человека, и влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

**Теория:** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самокон-

троля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

**Практика:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### 4.3. Общая физическая подготовка

**Практика:** Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры. Баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: низкая перекладина, гимнастическая стенка, опорные прыжки. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

#### 4.4. Специальная физическая подготовка

**Практика:** Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения». Выполнение заданий. Сдача нормативов.

5. Организация и проведение походов.

5.1. Особенности естественных препятствий в пеших походах.

**Теория:** Естественные препятствия на пешем маршруте.

**Практика:** Учебно-тренировочный выход в лес на Ясная. Знакомство с рельефом местности.

5.2. Тактика и техники преодоления естественных препятствий в пеших походах.

**Теория:** Тактика и техника преодоления естественных препятствий в пеших походах.

**Практика:** Учебно-тренировочный выход в район г. Волчиха г. Ревда.

### Учебный (тематический) план

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>138</b>	<b>7</b>	<b>131</b>	
1.1	Классификация видов спортивного туризма	1	1	-	Опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-	Опрос
1.3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1	-	1	Выполнение заданий
1.4	Личное снаряжение	3	1	2	Выполнение заданий
1.5	Групповое снаряжение	3	-	3	Выполнение заданий
1.6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная) 3-4 класса.	12	-	12	Наблюдение Выполнение заданий
1.7	Технико-тактическая подготовка	12	-	12	Наблюдение

	дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» 3-4 класса.				Выполнение заданий
1.8	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» 3-4 класса.	15	1	14	Наблюдение Выполнение заданий
1.9	Технико-тактическая подготовка дисциплины ПСР	15	1	14	Наблюдение Выполнение заданий
1.10	Инструкторская и судейская практика	9	1	8	Наблюдение Участие в судействе соревнований.
1.11	Туристские слёты и соревнования	66	1	65	Участие в соревнованиях по СТ
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
2.1	Картографическая подготовка	3	1	2	Выполнение заданий
2.2	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	3	1	2	Наблюдение Выполнение заданий и упражнений
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	9	1	8	Участие в учебных соревнованиях
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	1	1	-	Опрос
3.2	Аптечка первой доврачебной помощи	2	1	1	Наблюдение Выполнение заданий
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	Наблюдение Выполнение заданий
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Выполнение заданий
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	1	-	Опрос
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1	Ведение дневника самоконтроля



					я
4.3	Общая физическая подготовка	12	-	12	Выполнение заданий, сдача нормативов
4.4	Специальная физическая подготовка	15	-	15	Игры Упражнения Сдача нормативов
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение походов и соревнований в полевых условиях</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
5.1	Возникновение экстремальных ситуаций в походе: причины, меры по их устранению	1	1	0	Опрос, наблюдение
5.2.	Действия группы в экстремальных ситуациях	2	1	1	Выполнение заданий
5.3	Организация туристского быта	3	1	2	Выполнение заданий
5.4	Питание в полевых условиях	3	1	2	Выполнение заданий
5.6	Подведение итогов туристского мероприятия	3	-	3	Выполнение заданий
	<b>ВСЕГО</b>	<b>204</b>	<b>20</b>	<b>184</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана 3 год обучения

#### Спортивный туризм

1.1 Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

**Теория:** Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

**Теория:** Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по спортивному туризму. Туристские слеты и соревнования. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

1.3. Техника безопасности и правила поведения, учащихся на занятиях и соревнованиях.

**Практика:** Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях. Разбор конкретных аварийных ситуаций. Отработка навыков соблюдения безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Выполнение заданий.

#### 1.4. Личное снаряжение.

**Теория:** Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

**Практика:** Подгонка, ремонт и хранение личного снаряжения. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям. Выполнение заданий.

#### 1.5. Групповое снаряжение.

**Практика:** Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, двоянная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Эксплуатация и транспортировка. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения. Выполнение заданий.

1.6. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 3-4 класса.

**Практика:** Преодоление технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 3-4 го класса. Выполнение заданий.

1.7. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» 3-4 класса.

**Практика:** Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций на технических этапах с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штук», «карабинный тормоз». Выполнение заданий.

1.8. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная- группа» 3-4 класса.

**Практика:** Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего

участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса.

Работа на дистанции командой с наведением перил и сопровождения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой. Выполнение заданий.

1.9. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

**Теория:** Цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции ПСР. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

**Практика:** Отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего». Работа на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности; с наведением перил и организацией сопровождения: переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; с пуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем). Выполнение заданий.

1.10. Инструкторская и судейская практика

**Теория:** Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.

**Практика:** Участие в судействе соревнований в качестве судьей на этапах, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

### 1.11. Туристские слеты и соревнования

**Теория:** Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

**Практика:** Участие в соревнованиях по спортивному туризму 3-4 класса районного, областного, регионального, всероссийского уровней на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам.

#### 2. Ориентирование на местности

##### 2.1. Картографическая подготовка

**Теория:** Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

**Практика:** Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа. Выполнение заданий.

##### 2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика.

**Теория:** Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

**Практика:** Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной). Выполнение заданий и упражнений.

##### 2.3. Соревнования по спортивному ориентированию.

**Теория:** Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

**Практика:** Участие в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе, эстафетное ориентирование.

### 3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях.

**Теория:** Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма – основное средство повышения иммунитета.

#### 3.2. Аптечка первой доврачебной помощи (ПДП).

**Теория:** Подготовка аптечки ПДП, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

**Практика:** Формирование аптечки ПДП. Защита аптечки от повреждений и промокания. Выполнение заданий.

#### 3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

**Теория:** Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

**Практика:** Выполнение заданий по отработке приёмов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### 3.4. Приемы транспортировки пострадавшего

**Теория:** Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок.

**Практика:** Выполнение заданий по отработке разнообразных способов транспортировки пострадавшего с применением подручных материалов, изготовление носилок и волокуш.

### 4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Строение и функции организма человека, и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

**Теория:** Строение и функции организма человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

**Теория:** Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Предупреждение спортивного травматизма.

**Практика:** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Пользование личным пульсометром.

#### 4.3. Общая физическая подготовка

**Практика:** Легкая атлетика Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м. Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты. Гимнастические упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на бревне, опорные прыжки. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове. Лыжный спорт. Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

#### 4.4. Специальная физическая подготовка

**Практика:** Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности. Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз  $10^{\circ}$  -  $15^{\circ}$ .

Упражнения в равновесии, выполняемые на бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны,

медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Игры и упражнения. Сдача нормативов.

5. Организация и проведение походов и соревнований в полевых условиях

5.1. Возникновение экстремальных ситуаций в полевых условиях и меры их предупреждения

**Теория:** Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.

**Практика:** Разбор и анализ несчастных случаев в туристских походах.

5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

**Теория:** Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

**Практика:** Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выполнение заданий.

5.3. Организация туристского быта

**Теория:** Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

**Практика:** Выполнение заданий. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

5.4. Питание в полевых условиях

**Теория:** Перечень рекомендуемых продуктов для приготовления на костре. Примеры меню. Раскладка продуктов.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение заданий.

### 5.5. Подведение итогов туристского мероприятия

**Практика:** Обсуждение итогов соревнований, похода, слёта, сборов. Обработка собранных материалов. Составление отчета, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление документов на выполнение спортивных нормативов и значков участникам. Выполнение заданий.

### Учебный (тематический) план 4 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>137</b>	<b>8</b>	<b>129</b>	
1.1	Правила поведения занимающихся и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	1	1	-	Опрос Выполнение заданий
1.2	Специальное личное снаряжение	2	1	1	Выполнение заданий
1.3	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная)	15	-	15	Наблюдение Выполнение заданий и упражнений.
1.4.	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка»	15	1	14	Наблюдение Выполнение заданий и упражнений.
1.5	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа»	15	2	13	Наблюдение Выполнение заданий и упражнений.
1.6	Технико-тактическая подготовка дисциплины ПСР	12	1	11	Наблюдение
1.7	Инструкторская и судейская практика	9	1	8	Участие в судействе соревнований по СТ
1.8	Туристские слёты и соревнования	68	1	67	Наблюдение Участие в учебно-тренировочных соревнованиях и сборах, конкурсных программах
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
2.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	3	1	2	Наблюдение Выполнение заданий



2.2	Соревнования по спортивному ориентированию	9	1	8	Участие в соревнованиях
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	
3.1.	Врачебный контроль самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках	1	1	-	Дневник самоконтроля
3.2	Общая физическая подготовка	21	-	21	Наблюдение Выполнение заданий, сдача нормативов.
3.3.	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Наблюдение Выполнение заданий, сдача нормативов.
<b>4.</b>	<b>Организация проведения походов или соревнований в полевых условиях</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
4.1	Организация туристского быта в полевых условиях	3	1	2	Наблюдение Выполнение заданий
4.2	Подготовка к туристскому мероприятию	3	1	3	Опрос Контрольные сборы
4.3	Подведение итогов туристского мероприятия	3	1	1	Подготовка отчёта
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>14</b>	<b>190</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана 4 год обучения

#### 1. Спортивный туризм

1.1. Правила поведения занимающихся и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

**Теория:** Психологический климат в группе, обеспечение безопасности учащихся. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

**Практика:** Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям. Выполнение заданий.

1.2. Специальное личное снаряжение

**Теория:** Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Устройства для подъема по вертикальным перилам (типа «жумар») и спуска по вертикальным перилам (типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»). Перечень командного снаряжения.

**Практика:** Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста-многоборца. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения. Выполнение заданий.

1.3. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 4-5 класса.

**Практика:** Прохождения технических этапов дистанций 4-5-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс -спуск по вертикальным перилам. Выполнение заданий и упражнений.

1.4. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная-связка» 4-5 класса.

**Теория:** Технические этапы дистанций 4-5-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.

**Практика:** Организация командной страховки. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях пешеходных. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 4-5-класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 4-5-класса по технике пешеходного туризма с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Выполнение заданий и упражнений.

1.4. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная-группа» 4-5 класса.

**Теория:** Организация работы команды на технических этапах дистанций 4- 5 классов. Система «ралли» вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания. Действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

**Практика:** Тренировочное прохождение дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 4-5 классов. Наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа». Выполнение заданий и упражнений.

1.6. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

**Теория:** Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения «пострадавшего». Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР. Техничко-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Условные знаки аварийной сигнализации.

**Практика:** Отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции с водными препятствиями. Совершенствование технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Отработка навыков на технических этапах с наведением перил и организацией сопровождения: наведение перил и организация сопровождения на этапе. Транспортировка условного пострадавшего через водную преграду по навесной переправе»; переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну по перилам, наведенным командой; подъем и спуск «пострадавшего» по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем). Выполнение заданий и упражнений.

1.7. Инструкторская и судейская практика

**Теория:** Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

**Практика:** Оборудование технических этапов районных, областных соревнований. Участие в судействе соревнований по спортивному туризму в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря.

## 1.8. Туристские слеты и соревнования

**Теория:** Цели и задачи туристских мероприятий. Условия проведения, необходимое оборудование.

**Практика:** Участие в учебно-тренировочных соревнованиях, сборах. Участие в соревнованиях по спортивному туризму районного, областного и всероссийского уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму. Участие в конкурсных программах. Разбор результатов.

### 2. Ориентирование на местности

#### 2.1. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

**Теория:** Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

**Практика:** Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности. Выполнение заданий.

#### 2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

**Теория:** Условия проведения соревнований по спортивному ориентированию.

**Практика:** Специальная разминка ориентировщика перед стартом, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в учебно-тренировочных соревнованиях по спортивному ориентированию районного и областного уровня

### 3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках.

**Практика:** Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### 3.2. Общая физическая подготовка

**Практика:** Легкая атлетика.

Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Гимнастические упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на бревне, опорные прыжки.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове. Лыжный спорт: прохождение на лыжах дистанции 5 км, 10 км. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

### 3.3. Специальная физическая подготовка

**Практика:** Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 15 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью. Преодоление коротких дистанций «Техника пешеходного туризма» до 100 м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт). Упражнения для развития ловкости на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам». Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 30 метров. Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

4. Организация и проведение походов или соревнований в полевых условиях.

#### 4.1. Организация туристского быта в полевых условиях

**Теория:** Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Особенности бивака на днёвке, полуднёвке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

**Практика:** Выбор места лагеря, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений. Выполнение заданий и упражнений.

#### 4.2. Подготовка к туристскому мероприятию

**Теория:** Подготовка перечня необходимого оборудования и снаряжения. Распределение должностей и обязанностей. Хозяйственная и техническая подготовка мероприятия. Составление сметы - раскладки.

**Практика:** Подготовка к совершению многодневного туристского мероприятия. Разработка планов-графиков и схем учебно-тренировочных дистанций и выходов, подготовка документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личного и группового снаряжения и оборудования.

#### 4.3. Подведение итогов туристского мероприятия.

**Теория:** Разбор действий каждого участника и группы в целом.

**Практика:** Разбор, ремонт и складирование туристского инвентаря и снаряжения. Анализ мероприятия. Подготовка отчетных документов, фото и видео материалов.

### 1.5. Планируемые результаты

#### **Метапредметные результаты –**

- умеет ставить достижимые цели и идти к ним;
- умеет вести диалог и отстаивать свою точку зрения;
- умеет мобилизовать свои знания и практический опыт для решения поставленных задач
- умеет следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимает цели выполняемых действий;
- умеет самостоятельно определять цели своих занятий спортивным туризмом;
- владеет основами самоконтроля;
- умеет организовать сотрудничество, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **Личностные результаты –**

- проявляет чувства товарищества, взаимовыручки, не теряет чувства самообладания в сложных ситуациях;
- обладает активной жизненной позицией;
- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, физическому и духовному;
- проявляет гражданские и патриотические качества, экологическую грамотность;
- положительно относится к систематическим занятиям спортивным туризмом;

- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;
- понимание роли спортивного туризма в укреплении здоровья;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- готовность вести диалог с членами коллектива и достигать взаимопонимания;
- самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;
- вести здоровый образ жизни, стремиться к систематическим физическим нагрузкам.

### **Предметные результаты -**

#### 1 год обучения

*Учащиеся должны знать:*

- историю развития спортивного туризма в России;
- правила личной гигиены, приёмы оказания первой доврачебной помощи;
- основные понятия в туризме и краеведении;
- правила поведения на дистанции.

*Учащиеся должны уметь:*

- технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных дистанциях 1-2 класса;
- основные туристские навыки: разжигание костра, оказание первой помощи и изготовление носилок из подручных средств;
- ориентироваться по компасу, часам, местным предметам, пользоваться топографической картой, читать топографические знаки, преодолевать естественные препятствия на пути.

#### 2 год обучения

*Учащиеся должны знать:*

- правилах вида спорта «Спортивный туризм»;
- правила поведения в экстремальных условиях;
- знание о самоконтроле и врачебном контроле;

*Учащиеся должны уметь:*

- технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных дистанциях 2-3 класса;
- основные туристские навыки: разжигание костра, оказание первой помощи и изготовление носилок из подручных средств;
- применять различные способы страховки и самостраховки;
- владеть основами техники вязания узлов;
- ориентироваться в природной среде по местным признакам.

#### 3 год обучения

*Учащиеся должны знать:*

- классификацию видов спорта «Спортивный туризм»;
- особенности технико – тактической подготовки ориентировщиков;

*Учащиеся должны уметь:*

- подбирать и подгонять личное снаряжения;
- тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 3-4класса;
- поддерживать свою физическую форму

#### 4 год обучения

*Учащиеся должны знать:*

- нормативы вида спорта «Спортивный туризм»;
- особенности ведения дневника самоконтроля;
- правила судейства соревнований по туризму;

*Учащиеся должны уметь:*

- подгонять личное и групповое снаряжение;
- тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 4-5класса;
- вести дневника самоконтроля и применение пульсометра;
- ориентироваться с применением спортивной карты;
- поддерживать свою физическую форму;
- выполнять правила безопасного поведения на занятиях по спортивному туризму в экстремальных условиях в различных природных зонах при различных метеоусловиях;

## 2. Организационно – педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	2.09.2024	23.05.2025	34	68	204	2 раза в неделю по 3 часа
3 год	2.09.2024	23.05.2025	34	68	204	2 раза в неделю по 3 часа
4 год	2.09.2024	23.05.2025	34	68	204	2 раза в неделю по 3 часа
I полугодие – 16 учебных недель II полугодие – 18 учебных недель Каникулы: 24 декабря 2024 г.-08 января 2025 г.; 24-26, 29-30 марта 2025 г.						



## 2.2. Условия реализации программы

### Материально – техническое обеспечение –

- Инвентарь для альпинизма: карабины, веревки, страховочные системы, жумары, (10 комплектов на группу; 90% времени реализации программы)
- Физкультурно-спортивный зал (от 15\*12 м до 36\*18 м) (1 помещение на группу; 50% времени реализации программы)
- тент (2 штуки на группу; 10% времени реализации программы)
- Палатка туристическая (4 штуки на группу; 10% времени реализации программы)
- Топор (2 штуки на группу; 10% времени реализации программы)
- котелок (2 штуки на группу; 10% времени реализации программы)
- Аптечка для оказания первой помощи (пр. 169н от 05.03.2011г.) (1 штука на группу; 100% времени реализации программы)
- Коврик гимнастический (15 единиц на группу; 20% времени реализации программы)
- Перчатки туристические (15 пар на группу; 80% времени реализации программы)
- Веревка (альпинистская, статическая, тип А) (1500 метров на группу; 90% времени реализации программы)
- система страховочная (15 штук на группу; 100% времени реализации программы)
- Рулетка металлическая (1 штука на группу; 10% времени реализации программы)
- Костровое оборудование (1 комплект на группу; 10% времени реализации программы)
- Компас (5 единиц на группу; 20% времени реализации программы)

**Кадровое обеспечение** – Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

### Методические материалы

На каждом этапе реализации программы используется самый широкий спектр методов и форм, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым учащимся. Конкретные методы работы выбираются с учетом состава группы, ее обученности, личными возможностями каждого учащегося. Теоретические занятия дополняются моментами соревнования и состязательности в личной и групповой форме. Практические занятия (тренажи, тренировки, решение проблемных практических задач) дополняются элементами соревнования и отработкой

конкретных умений, навыков, специфических обязанностей в связке и группе.

Формы организации занятий: индивидуальные (одиночное выполнение приемов, зачетов, упражнений и т.п.), парные (связки – выполнение упражнений, приемов и т. п. в паре), подгрупповые (деление группы на подгруппы для интенсивности выполнения приемов, упражнения, создание элементов соревнования), групповые (выполнение группой общей задачи, условий, приемов и т. п.), командные (выполнение упражнений, приемов, зачетов всей командой).

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемыми результатами обучения.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в форме педагогического наблюдения.

Промежуточная аттестация проводится в декабре. В процессе обучения используются такие формы контроля как сдача нормативов (Приложение 2).

Итоговая аттестация проводится в мае. Цель аттестации: выявить уровень усвоения учащимися общеразвивающей программы. Для проведения аттестации используются следующие формы: контрольная работа (с педагогическим наблюдением). (Приложение 1).

Итоговой формой аттестации является участие в соревнованиях на дистанциях от 1 до 4-5 классов сложности в соответствии с годом обучения, и сдача контрольных нормативов по ОФП.

Результативность обучения определяется степенью усвоения практических умений на основе полученных знаний. Критерий успешности определяется степенью освоения программы, выполнением контрольных нормативов, результатом участия обучающихся в соревнованиях районного, окружного, областного и российского уровней.

## **3. Список литературы**

*Для педагога:*

*Нормативные документы*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

5. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование» (до 2024 г.).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

8. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

9. Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 7 декабря 2017 г. № 900-ПП.

10. Устав МБУДО ПГО «Пышминский ЦДО», утв. постановлением администрации Пышминского городского округа от 19.12.2018 г. №760.

11. Положение о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательной организации

*Литература, использованная при составлении программы*

1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании.-Ч.1., Воронеж, ВГУ, 2004.

2. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979.

3. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.

4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств М.: Лептос, 1994.

5. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002

6. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.

7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристическом путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
10. Махов И.И. Юные туристы-многоборцы. М., ФЦДЮТиК, 2007.
11. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
12. Программа дополнительного образования детей: Вып. 5: «Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч.2. Этапы туристско-спортивной подготовки: учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства/ Под общ.ред. Д.В. Смирнова.– М.: Советский спорт, 2003.
13. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей: Вып. 5: «Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч.1. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристско-спортивная подготовка.– М.: Советский спорт, 2003.
14. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. / Под ред. С.Козловой. – М.: Владос, 2008.
15. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Под ред. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
16. Учебник спасателя / Под общ.ред. Ю.Л.Воробьева. – Краснодар, 2002
17. Юные туристы-спасатели: программы дополнительного образования детей. – М., 2000

#### **Для учащихся (родителей)**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996.
2. Архипова Н.П. Заповедные места Свердловской области. Свердловск, 1984.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., 1981.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1987
5. Рундквист Н. и др. Иллюстрированная краеведческая энциклопедия. Свердловская область. Екатеринбург «Квист», 2009.
6. Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма. «Экограф», 2008.

**Итоговая аттестация  
Контрольная работа  
1 год обучения**

***Билет №1***

1. Вычислить расстояние по карте от пункта отправки группы к пункту окончания путешествия.
2. Написать минимальный список медицинской аптечки
3. Завязать узлы, предназначенные для связывания веревок разного диаметра.

***Билет № 2***

1. Выполнить движение по заданному азимуту.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи (измерение давления, температуры, пульса).
3. Определить стороны света по природным признакам.

***Билет №3***

1. Определить топографические знаки на карте.
2. Составить перечень личного и группового снаряжения для совершения пешеходного похода I-ой категории.
3. Подготовить к работе прибор П- 321.

2 год обучения

***Билет №1***

1. Определить время по компасу и солнцу.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи при переломе (бедр, голени, плеча, предплечья).
3. Надеть противогаз и показать направление движения при задымлении в лесу.

***Билет №2***

1. Перечислить правила движения для туристской группы вдоль автомобильной дороги и пересечения.
2. Показать способ надевания страховочной системы для передвижения по дистанции и блокировку страховочным усом (любым способом).
3. Определить по ориентиру азимут.

***Билет №3***

1. Написать примерное положение для проведения туристских соревнований.
2. Прочитать карту.
3. Определить высоту недоступного предмета .

### 3 год обучения

#### **Билет №1**

1. Завязать узлы, которые служат для связывания веревок одинакового диаметра.
2. Определить азимут на ориентир.
3. Выложить из заготовок модель костров (колодец, шалаш).

#### **Билет №2**

1. Составить меню 2-х – дневного похода для группы в 10 человек.
2. Составить протокол старта для проведения соревнований по ориентированию
3. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации (укажите направление движения, всё в порядке, требуется механик).

#### **Билет №3**

1. Перечислить правила спасения утопающего.
2. Определить расстояние до недоступного предмета.
3. Связать узлы (стремя, булинь, двойной проводник).

### 4 год обучения

#### **Билет №1**

1. Собрать ремонтный набор для совершения похода 1 категории сложности.
2. Подготовить примус к работе.
3. Поставить 2-х местную палатку.

#### **Билет №2**

1. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации (да, судно серьёзно повреждено, не понял).
2. Связать двойную спасательную петлю с одеванием ее на пострадавшего.
3. Составить список личного снаряжения для горного похода

#### **Билет №3**

1. Подготовить этап соревнований по пешеходному туризму – подъём и спуск по склону с организацией самостраховки.
2. Перечислить способы добычи пищи и воды.
3. Наложить жгут при артериальном кровотечении нижней части бедра.

#### **Билет №4**

1. Перечислить способы транспортировки пострадавшего.
2. Составить карту- схему маршрута.
3. Соорудить из подручных средств носилки и показать способ транспортировки пострадавшего.

## Приложение 2

### Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки

ФИО учащегося \_\_\_\_\_

№ п/п	Контрольное упражнение	Показатели							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май
1.	Бег на 100 метров								
2.	Подъём ног в висе на перекладине								
3.	Прыжок в длину с места								
4.	Подтягивание из виса на перекладине								
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.								
7.	Бег 1000 м (1-2 год обучения)								
8.	Бег 10000 м (3-4 год обучения)								